

gustav / June 15, 2009 08:52PM

[飲食與癌症 / 國科會駐英科技組](#)

【篇名】飲食與癌症

【作者】國科會駐英科技組

【出處】國科會國合簡訊網 專題報導

【連結】http://stn.nsc.gov.tw/view_detail.asp?doc_uid=0980609015

【本文】

一、摘要

研究發現某些生活習慣會提高癌症病發率。據估計，英國有將近百分之二十六的癌症可以透過改變飲食習慣來預防。本專題將以『如何靠飲食降低致癌率』為中心，檢視最新的科學研究、建議，並提供相關的健康政策宣導。

二、相關背景

癌症在英國

在英國，每三個人在其一生中會有一個人罹患癌症，每四個過逝的人就有一個人死於癌症，光癌症的醫療負擔一年佔了NHS年度總預算的百分之五，其中最常見的六種癌症為：乳癌、肺癌、大腸癌、攝護腺癌、胃癌和食道癌。目前癌症每年以百分之一點五的速度增長，原因很多，診斷力的進步以及壽命延長都是相關因素。

飲食和癌症預防

雖然飲食與癌症之間的複雜關係尚未完全釐清，但是研究顯示許多與飲食相關的因子會因破壞DNA而致癌。舉例來說：消化紅肉和代謝酒精的過程所產生的化學物質會破壞DNA，導致消化道的癌症，如食道癌、大腸癌和胃癌。另外，肥胖和一些飲食習慣也會造成荷爾蒙失衡而破壞DNA。近期一項研究評估，英國百分之二十六的癌症發生率可以藉由改變飲食習慣及提高運動量來預防。

三、關於飲食和癌症之研究

英國醫學研究委員會 (the Medical Research Council, MRC) 和英國癌症研究協會 (Cancer Research UK) 是飲食和癌症研究的主要贊助單位。2006年，醫學研究委員會在劍橋大學 (the University of Cambridge) 成立了飲食與癌症流行病學防治中心 (Nutrition in Cancer Epidemiology Prevention and Survival) 。

研究飲食與癌症關聯性

研究人員必須從事大量的研究才得以歸結特定飲食習慣與癌症發生率間的關聯性，這些研究的共同難處都在於難以正確無誤地評估研究對象所攝取的飲食內容。目前所採用的方式主要仰賴研究對象的自我陳述問卷 (self-reported questionnaire) ，或要求研究對象記住平時的飲食內容，這些資料都有失於偏頗的疑慮。表一列出三種常見的研究方式以及這些方式的研究需求、難處和耗費。

表一 飲食與癌症研究